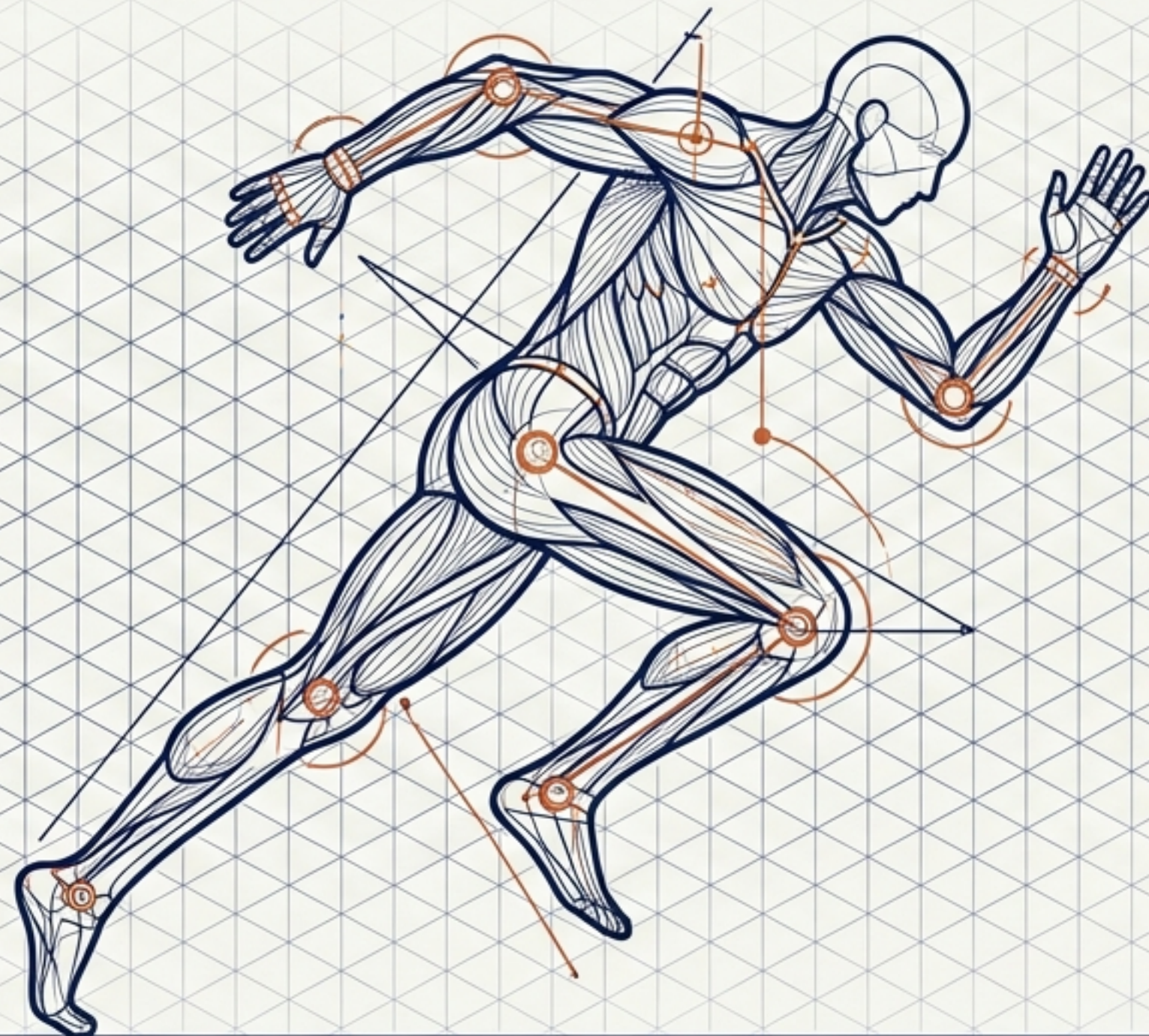


# نقشه راه تناسب اندام

از مهندسی حرکات ورزشی تا سوخت‌گیری سلولی



راهنمای جامع انتخاب ورزش  
باشگاهی و تغذیه هدفمند



## سلامت قلب و عروق:

تحقیقات دکتر پیتر کافمن از دانشگاه استنفورد نشان می‌دهد تمرینات هوازی مانند دویدن و شنا، زیربنای اصلی سلامت قلبی هستند.



## مطالعه ۶ ماهه:

تحقیق اسمیت و همکاران (۲۰۱۹) روی ۱۵۰ نفر ثابت کرد که تمرینات هوازی و قدرتی منجر به کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب می‌شود.



## تقویت روحیه:

فعالیت منظم علاوه بر کاهش وزن، مستقیماً باعث افزایش اعتماد به نفس و بهبود روحیه می‌شود.

# موتور انتخاب ورزش باشگاهی

دسته‌بندی ورزش	سلامت قلب	عضله‌سازی	آرامش ذهنی	نمونه‌های شاخص
ورزش‌های هوازی (Aerobic)	✓	-	-	دویدن، دوچرخه‌سواری، زومبا
ورزش‌های قدرتی (Strength)	-	✓	-	وزنه‌برداری، بدنسازی
ورزش‌های کششی (Stretching)	-	-	✓	یوگا، پیلاتس
ورزش‌های گروهی (Group)	✓	-	✓	بسکتبال، والیبال، فوتبال
ورزش‌های تفریحی (Recreational)	✓	-	✓	رقص، بدمینتون، شنا

# همپوشانی اهداف و ترجیحات



# طیف ورزش‌ها: از ریشه‌های فرهنگی تا روندهای جهانی

## ریشه‌های سنتی

کشتی: قدیمی‌ترین ورزش با افتخارات المپیک.  
فوتبال: پرطرفدارترین ورزش ملی.

## روندهای در حال رشد

والیبال و بسکتبال: موفقیت‌های بین‌المللی چشمگیر.  
گolf: ورزشی جدید، لوکس و در حال توسعه.

## ورزش‌های نوین باشگاهی

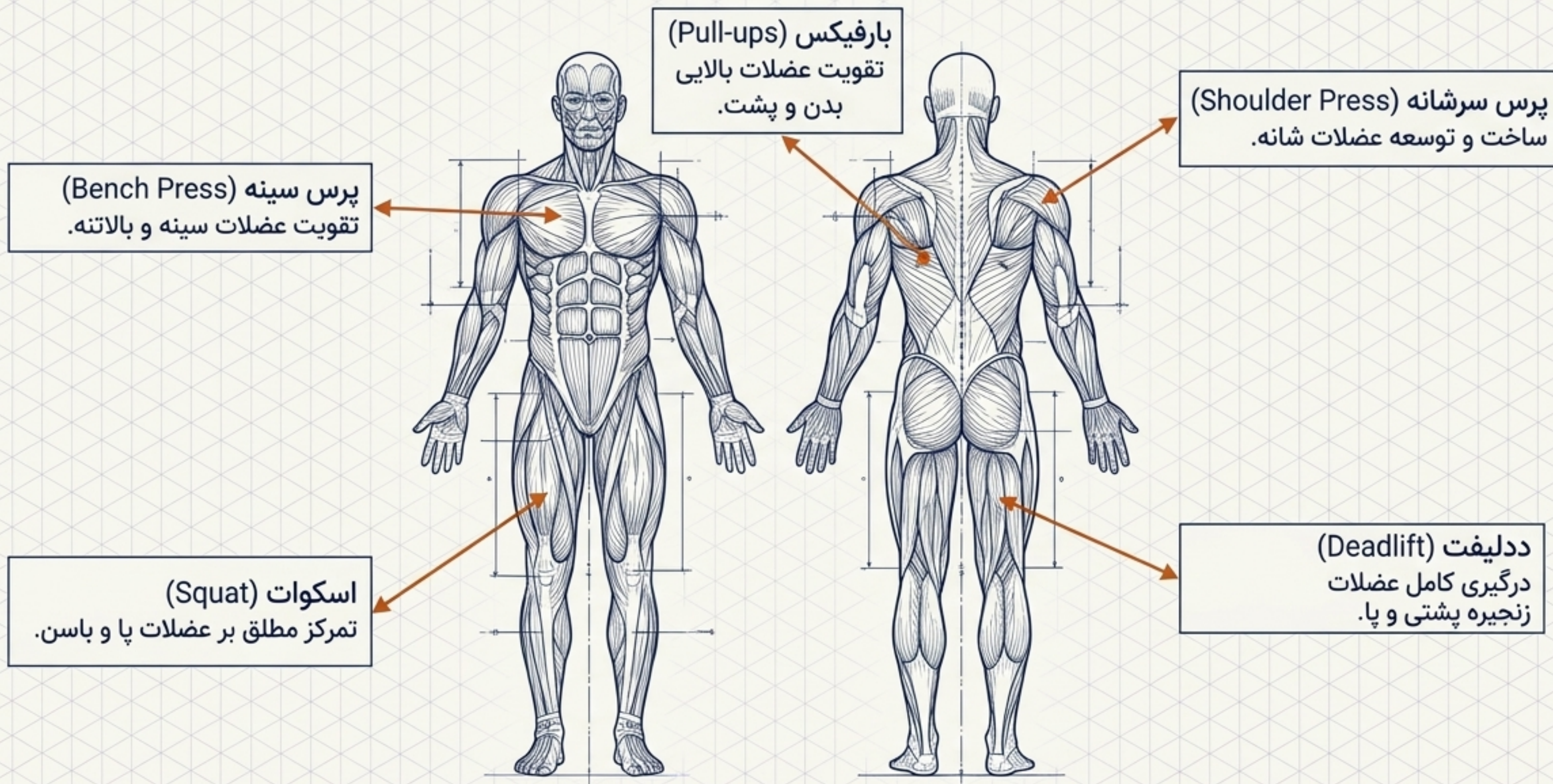
کراس فیت و کیک بوکسینگ: ترکیب شدید کاردیو و قدرت.  
پاراگلایدرینگ: تجربه‌های هیجان‌انگیز و چالش‌برانگیز.

# فرمول مهندسی لاغری شکم



**نکته علمی:** طبق تحقیقات دکتر جاناتان اسمیت، ترکیب تمرینات مقاومتی و هوازی (مانند کلاس‌های بادی پامپ و زومبا) بالاترین بازدهی را برای لاغری دارد.

# آناتومی حرکات پایه



# سه رکن معماری تناسب اندام



## رکن اول: ورزش مناسب

تطابق دقیق با اهداف ذهنی و فیزیکی شما بر اساس نقشه راه.

## رکن دوم: مکانیک صحیح

اجرای بی نقص حرکات پایه (اسکوات، ددلیفت، عضلات مرکزی).

## رکن سوم: سوخت استاندارد

ریکاوری و رشد سلولی بدون تغذیه مهندسی شده غیرممکن است. اینجا نقطه ورود مکمل‌های استاندارد و پروتئین‌های خالص است.

# پارسی پودر: پلتفرم مرجع سوخت‌گیری ورزشی

## نماینده رسمی

نماینده رسمی معتبر و رسمی توزیع محصولات «اولترا پاور پگاه» در کشور.



## تضمین اصالت علمی

تضمین قطعی اصالت کالا به شرط ارائه آنالیز معتبر آزمایشگاهی.



## پشتوانه تخصصی

مشاوره تخصصی خرید تحت نظارت مستقیم مربیان رسمی و قهرمانان ملی.



## لجستیک مطمئن

پرداخت در محل (COD)، تحویل اکسپرس، و پوشش سراسری شبکه ارسال.



# زرادخانه مکمل‌های استاندارد

## ریکاوری و عضله‌سازی



- پروتئین وی ۸۰٪ (سرعت جذب فوق‌العاده)
- پروتئین MPC و MPI پگاه (خلوص بالا، هضم تدریجی)
- گلوتامین خالص (تسریع ترمیم بافت)

## افزایش حجم و انرژی



- پروگینر ۵۰-۵۰ (رشد متناسب)
- مس گینر ۳۰-۷۰ (حجم‌دهی سریع)
- کربوهیدرات مالتودکسترین (بازسازی کامل ذخایر گلیکوژن)

## استقامت و مدیریت چربی



- کراتین مونوهیدرات (دارای سیب سلامت اصالت)
- BCAA قرصی و ال‌کارنیتین پودری
- پروتئین بار و انرژی بار (بهترین میان‌وعده رژیمی)

# یک معماری بی نقص بدنی، نیازمند استمرار حرکت و خلوص در تغذیه است.

نقشه راه شما آماده است.



[ [www.parsipowder.com](http://www.parsipowder.com) ]

تامین بی واسطه محصولات بگاہ | پرداخت درب منزل